

¿Qué es un factor de riesgo?

Los factores de riesgo son condiciones o hábitos que hacen que una persona tenga una mayor probabilidad de desarrollar una enfermedad. También pueden aumentar las probabilidades de que una enfermedad existente empeore. Numerosos factores de su salud y de su estilo de vida pueden influir en el riesgo de padecer una enfermedad cardíaca. Algunos factores de riesgo se pueden modificar (es decir, usted puede cambiarlos) mientras que otros están fuera de su control.

Factores de riesgo que no puede modificar:

- **Antecedentes familiares de enfermedad cardíaca temprana.** Si su padre o hermano sufrieron un infarto antes de los 55 años, o si su madre o hermana sufrieron un infarto antes de los 65 años, usted tiene una mayor probabilidad de tener una enfermedad cardíaca.
- **Edad (55 o más para las mujeres).** Después de la menopausia, las mujeres tienen una mayor predisposición a contraer una enfermedad cardíaca, en parte, porque cae la producción de estrógeno de su cuerpo. Las mujeres que han pasado por una menopausia temprana, ya sea naturalmente o debido a una histerectomía, tienen el doble de probabilidades de desarrollar una enfermedad cardíaca que las mujeres de la misma edad que aún no han pasado por la menopausia. Otro motivo del aumento en el riesgo, es que la mediana edad es el momento en que las mujeres tienden a desarrollar otros factores de riesgo de enfermedad cardíaca.
- **Raza/origen étnico.** Las mujeres afroamericanas, hispanas y nativas americanas tienen más riesgo de enfermedad cardíaca que las mujeres blancas; y también tienen una mayor probabilidad de presentar factores de riesgo adicionales como alta presión arterial, altos niveles de colesterol y obesidad. Si bien es cierto que algunos factores de riesgo no se pueden cambiar, es importante saber que uno tiene control sobre muchos otros.
- Independientemente de su edad, antecedentes o estado de salud, usted puede reducir su riesgo de enfermedad cardíaca de maneras sencillas

Importantes factores de riesgo de enfermedad cardíaca que usted puede modificar:

- Presión arterial alta
- Colesterol alto en la sangre
- Diabetes
- Tabaquismo

- Sobrepeso
- Inactividad física

Algunas mujeres creen que tan solo un cambio saludable solucionará su riesgo de enfermedad cardíaca. Para proteger su corazón, es esencial realizar cambios para cada factor de riesgo que posee, porque cada uno tiene, en sí mismo, el potencial de aumentar significativamente las probabilidades de que desarrolle una enfermedad cardíaca. Puede hacer los cambios gradualmente, uno a la vez. Pero, es importante que los haga. ¿El mensaje para recordar? Conozca sus factores de riesgo y tómelos con seriedad. Las acciones que tome ahora para reducir sus riesgos pueden salvarle la vida.